

A public relations magazine

広報

たがてり

野の花と
風薫る郷から

平成23年

3

March

No.619

交通安全の タスキリレー

第32回高森町交通安全宣言駅伝大会

阿蘇 ASO Caldera Tourism ゆるっと博™ 2011.3.12 >>> 2012.3.31

阿蘇をまるごと 会場にした、滞在型の 旅の博覧会。

阿蘇くじゅうの9市町村が一体となって開催する『阿蘇ゆるっと博』。最大の特徴は、阿蘇の大フィールドそのものが博覧会の会場ということ。ダイナミックな阿蘇の山々や草原などの自然、個性あふれる温泉と旅館、いろんなタイプから選べる農家民宿、地元の人との交流が楽しい街歩き。会場もおもてなしする人も“ありのままの阿蘇”の魅力を見直して『阿蘇・旅の市場』に結集。多彩なコンテンツ(情報)をもとに地元コンシェルジュ(案内人)が提案する移動手段や宿泊先、楽しみ方の中から自分らしい時間の過ごし方を組み立てられる、“新しい旅のカタチ”です。

こうした取り組みが始まったのは平成14年の『スローな阿蘇づくり・阿蘇カルデラツーリズム』から。以降、市町村や県境を越えたネットワークで“分かりやすい・歩きやすい・過ごしやすい”滞在交流型観光地づくりが進められてきました。そして2011年、いよいよ九州新幹線の鹿児島ルートが全線開業。関西・関東方面からのアクセスが身近になり、阿蘇くじゅうを旅するには絶好の機会です。慌ただしい日常を離れ、“ゆるっと”巡ることで本当のよさが見えてくる……。それは旅行者はもちろん、お迎えする人々にとってもワクワクする“出会いの祭典”なのです。

阿蘇 ASO Caldera Tourism ゆるっと博™ とは

2011年3月12日
九州新幹線
鹿児島ルート
全線開業



Attention
1

2011年3月12日から
ぐっと身近になる阿蘇で開催

九州新幹線の鹿児島ルートが2011年3月12日に全線開業。関西はもちろん、関東からも気軽に阿蘇旅が楽しめるようになります。



Attention
2

パビリオンのない
博覧会!?

「阿蘇ゆるっと博」では、阿蘇くじゅうの大フィールドを会場にして自然や農村、商店街、温泉街をパビリオンに見立てたというユニークなスタイル。

Attention
3

コンテンツ充実だからこそ
“ゆるっと”滞在できる

感動の体験コンテンツも、移動が楽しくなる交通手段も、遊びきれないほど充実。早朝の雲海、満天の星空やホテル狩りなど、“ゆるっと”滞在すれば感動もひとしおです。

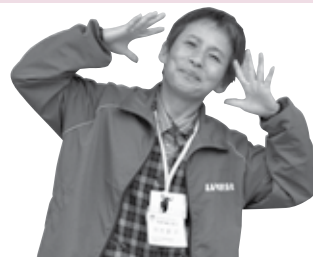
Attention
4

訪れる人と迎える人が
一緒に作り上げる旅のスタイル

旅づくりから当日の案内までを地元の人々がサポート。なかでも市町村の枠を越えてネットワークを組む各エリアのコンシェルジュたちは、旅の心強いサポーターです。

高森町では4つのパビリオンを中心に展開！

『阿蘇ゆるっと博』の“パビリオン”とは、阿蘇くじゅうエリア全域に散らばる自然のフィールドや農村集落、商店街、温泉街など、従来の地域を拠点としたものです。高森町では「高森商店街」、「根子岳山麓」、「らくだ山山麓」、「奥阿蘇高原」の4つのパビリオンを設定し、エコツーリズムやグリーンツーリズム、タウンツーリズムなどさまざまなコンテンツで観光客の誘致を図ります。



高森町コンシェルジュ
高森町観光協会
中村節子さん(永野原・幸子)

根子岳山麓パビリオン

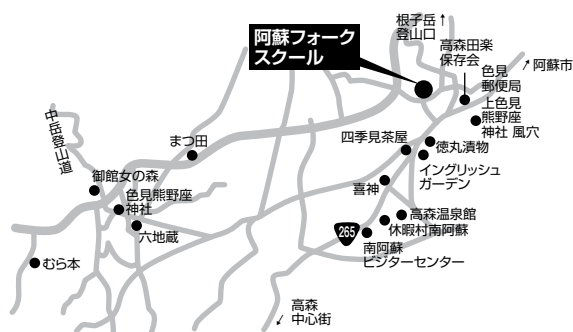
案内所



阿蘇フォックスクール



コンシェルジュ
阿蘇フォックスクール
土井将年さん(色見・戸狩)



高森商店街パビリオン

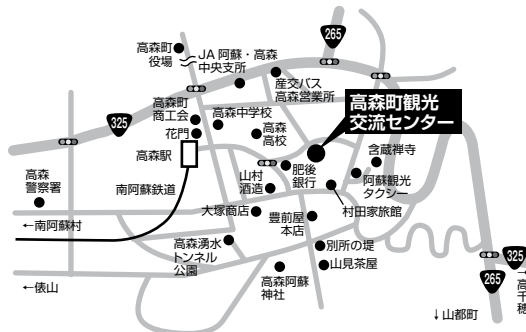
案内所



高森町観光交流センター



コンシェルジュ
高森町観光協会
住吉美智子さん(高森・下町)



奥阿蘇高原パビリオン

案内所



奥阿蘇物産館



コンシェルジュ
奥阿蘇物産館支配人
甲斐一郎さん(草部・社倉)



らくだ山山麓パビリオン

案内所



南阿蘇ビジターセンター



コンシェルジュ
南阿蘇ビジターセンター
国村真希さん(高森・村山)



春夏秋冬でイベントを開催！



阿蘇ゆるっと博 オープニングイベント

絶景火まつり

開幕をダイナミックに演出する「絶景火まつり」。
メイン会場の阿蘇市の「はな阿蘇美」で、
花火など多数のサプライズイベントを用意。

2011
3/12(土)



阿蘇くじゅうのフィールドに隠された秘宝を探せ！！

阿蘇トレジャーハンティング 2011

阿蘇くじゅうのどこかに、100 万円の宝が隠されている！
宝の地図を手がかりに阿蘇くじゅうの各地を探して回ろう！

2011
3/12(土)～
5/31(火)

春爛漫の『阿蘇ゆるっと博』の自然を大解剖する3カ月！

究極のエコ&ジオツアー エコたびフェスタ

迫力満点の阿蘇火口に、原生林や草原・溪流など、
数多くの自然遺産が残る阿蘇ジオパークは、
エコトレッキングを楽しむには最高の舞台！

2011
3/12(土)・
5/31(火)



ふる きたす
故きを温ねて、阿蘇くじゅうの人を知る。

阿蘇まちめぐり凉水祭

暑い夏は、清らかな水源が点在する日本屈指の
湧水郷・阿蘇くじゅうを回ってみよう！
個性豊かな各地の商店街を舞台に、
お得なお買物キャンペーンやスタンプラリーを開催。

2011
6/1(水)～
8/31(水)



お腹いっぱい、阿蘇くじゅうを召し上がれ！

阿蘇スローフードフェスタ

農家レストランや農家民宿、直売所に、阿蘇くじゅうの
こだわり農作物を使った期間限定メニューがずらりと
並びます。実りの秋ならではの美味しい阿蘇くじゅうを、
思う存分、食べ尽くそう！

2011
9/1(木)～
11/30(水)



阿蘇温泉郷の名湯をオトクにめぐる、湯ごもりの旅。

阿蘇温泉郷湯ごもり祭

1,500 円で参加温泉に 5 回入湯できるお得な
「湯ごもりチケット」を期間限定で販売します。
自由気ままな湯ごもりの旅を
心ゆくまで堪能しよう！

2011
12/1(木)～
2012
3/31(土)

素顔の高森町で、観光のまちづくり

みなさんは上色見熊野座神社の穿戸岩をご存じでしょうか。神殿の後方に健盤龍命の従者鬼八法師が蹴破ったとされる大風穴があり、ここに立つと、穴を抜ける風に身体を包まれるような心地よさを実感できます。しかし、その存在は町内でもあまり知られておらず、実際ここに行った人もあまりいないのではないのでしょうか。町内にはこのような魅力的な観光資源がまだまだたくさんあります。

町の課題として「魅力的な観光資源を活用できていない」という問題があります。そこで「阿蘇ゆるっと博」では、そういった観光資源の「点」と「点」を「線」で結び、阿蘇くじゅうという広域の「面」で展開していこうというものです。言い換えれば、それぞれの地域が有する多彩な魅力のひとつひとつを、ゆっくり「滞在」して、のんびりと「交流」して楽しむ、新しい旅のスタイルの提案です。

しかし、阿蘇ゆるっと博が成功するために欠かせないのが「地域への愛着心」と「おもてなしの心」です。つまり、そこに暮らす人が自らの地域に誇りを持ち、地域全体で「迎え入れる」という気風をつくることが大切です。

当然のことながら、「食」であれば「お金を出して、足を運んでも食べたい」と思えるもの。「観光」であれば「行ってみたい」と思える場所。「地域づくり」であれば「住んでみたい」と思える地域をつくるのが基本になります。食してよし、訪れてよし、住んでよしの町づくりが実現すれば、「観光のまちづくり」の力強いベースになります。

まず、私たち一人ひとりが地域をしっかりと見つめ、自然や歴史、文化、産業、暮らしなどの地域観光資源を最大限に活用し、素顔の高森町に触れていただきましょう。

高森町選挙管理委員会からのお知らせです。

平成23年4月は統一地方選挙が行われます。

1、統一地方選挙とは？

地方公共団体の議会の議員又は長の選挙は、その団体の選挙管理委員会が自主的に期日を定めて行われるのが原則ですが、特例を定める法律（地方公共団体の議会の議員及び長の選挙等の臨時特例に関する法律）によって、全国的に期日を統一して行われます。

本町では、任期満了に伴う「熊本県議会議員一般選挙」が4月10日（4月1日告示）、同じく高森町長及び高森町議会議員一般選挙が4月24日（4月19日告示）に執行されます。

2、熊本県議会議員一般選挙（阿蘇郡選挙区）について

阿蘇郡選挙区は、阿蘇郡に属する町村（高森町、南阿蘇村、西原村、小国町、南小国町、産山村）が選挙区で、選挙される議員定数は「1」です。

- 【告示日】 平成23年4月1日（金）
- 【投開票日】 平成23年4月10日（日）
- 【投票時間】 各投票所 午前7時00分 ～ 午後6時00分 ※ 2時間繰上げ
- 【開票時間】 午後8時00分から（高森総合センター2階大会議室）
- 【投票所】 表1のとおり ※ 告示日までに郵送される投票所入場券で再度確認してください。
- 【期日前投票】 平成23年4月2日（土）～4月9日（土） 午前8時30分～午後8時00分
投票所は高森総合センター1階ロビーです。
閉庁日に関係なく投票ができますので、郵送される投票所入場券を持参してください。
投票所入場券を忘れられた場合は、免許証、保険証等で本人確認が必要です。
- 【不在者投票】 投票日当日に、入院中であつたり、転出・仕事や、学業等でその滞在地で投票を希望される場合は、所定の手続きを経て「不在者投票」により投票ができます。該当する見込みのある方は事前に当委員会事務局へお問い合わせ下さい。
- 【選挙権資格要件（住所）】 平成22年12月31日までに住民票が作成された者
- 【選挙権資格要件（年齢）】 平成23年4月11日までに成人を迎える者

3、高森町長選挙及び高森町議会議員一般選挙について

選挙される定数は、高森町長は「1」、高森町議会議員は「10」です。

- 【告示日】 平成23年4月19日（火）
- 【投開票日】 平成23年4月24日（日）
- 【投票時間】 各投票所 午前7時00分 ～ 午後6時00分 ※ 2時間繰上げ
- 【開票時間】 午後8時00分から（高森総合センター2階大会議室）
- 【投票所】 表1のとおり ※ 告示日までに郵送される投票所入場券で再度確認してください。
- 【期日前投票】 平成23年4月20日（水）～4月23日（土） 午前8時30分～午後8時00分
- 【期日前投票】 投票所その他は上記2記載事項に同じ。
- 【不在者投票】 上記2の記載事項に同じ（注）転出者は投票できません。（次ページ「よくある質問」をご参照下さい。）
- 【選挙権資格要件（住所）】 平成23年1月18日までに住民票が作成された者
- 【選挙権資格要件（年齢）】 平成23年4月25日までに成人を迎える者

4、高森町長選挙及び高森町議会議員一般選挙に伴う立候補予定者説明会の開催について

立候補や、選挙運動に関する全般的な手続きや、注意事項について、事前説明会を開催します。

立候補を予定されている方は、立候補に必要な書類関係を配布しますので、必ず出席して下さい。

出席者は会場の都合上、各候補者につき3名以内とします。

○立候補予定者説明会

【日時】 平成23年3月17日（木）午後2時00分

【場所】 高森総合センター2階大会議室

【その他】 筆記用具を持参して下さい。各候補者の統括責任者、出納責任者は可能な限り出席して下さい。

平成23年4月統一地方選挙 熊本県議会議員一般選挙&高森町長選挙及び高森町議会議員一般選挙

■【投票日当日】 投票時間 午前7時00分～午後6時00分（2時間繰上げ）
※ 投票所：表1のとおり

■【期日前・不在者投票】 投票時間 午前8時30分～午後8時00分
※ 投票所：高森総合センター1階ロビー

日	月	火	水	木	金	土
					4/1 県議会議員 選挙告示	2 期日前投票・ 不在者投票(県議)
3	4	5	6	7	8	9
期日前投票・不在者投票(県議)						
10 県議会議員 選挙投票日	11	12	13	14	15	16
17	18	19 町長・町議選 告示日	20	21	22	23
期日前投票・不在者投票(町長・町議)						
24 町長・町議選 投票日	25	26	27	28	29	30

表1 投票所一覧表

投票所名	投票所施設名	住 所	備 考
第1投票所	草部総合センター	大字草部 2286 番地	大字草部・菅山・芹口・永野原・下切 一円
第2投票所	高森自然学校	大字矢津田 223 番地	大字中・矢津田 一円
第3投票所	野尻総合センター	大字津留 29 番地 1	大字津留・野尻 一円
第4投票所	河原総合センター	大字河原 1138 番地	大字尾下・河原 一円
第5投票所	上在憩いの家	大字高森 1890 番地 1	大字高森の内、村山・上在
第6投票所	高森中学校体育館	大字高森 1955 番地	大字高森の内、昭和・旭通
第7投票所	高森町観光交流センター	大字高森 1614 番地 3	大字高森の内、天神・上町・下町・横町
第8投票所	南公民館	大字高森 501 番地	大字高森の内、冬野・森・津留
第9投票所	色見総合センター	大字色見 1135 番地	大字色見 一円
第10投票所	上色見総合センター	大字上色見 1399 番地	大字上色見 一円

よくある質問

この時期は、就職や転勤などで住所を移す人が多いと思われますが、きちんと手続きをしないと、大切な選挙権が行使できないことがあります。

【選挙権】

町長及び町議会議員選挙の場合、日本国民で年齢20歳以上の人で、かつ引き続き3ヶ月以上、町の区域内に住所を有することが必要です。つまり、4月24日（投票日）までに町外へ転出した人は、町長・町議選挙の選挙権が失われ、いずれも投票ができません。

しかし、県議会議員選挙の場合は、県内の他市町村へ住所を移しても、移転が1回に限り引き続き選挙権を移動前の住所地（高森町）に有します。この場合、投票時にはいずれかの市町村長が証明する「引き続き当県内に住所を有する旨の証明書」が必要となります。

【事例】○熊本市へ転出した場合

高森町選挙人名簿登録者 3月15日住民票移転 → 熊本県熊本市へ

(1)高森町長及び高森町議会議員一般選挙→いずれも投票できません。

(2)熊本県議会議員一般選挙→高森町で期日前投票又は当日投票ができます。

不在者投票は、高森町に投票用紙を請求し熊本市で投票がきます。なお、この場合の選挙区は高森町が属する「阿蘇郡選挙区」です。

■お問い合わせ先 高森町選挙管理委員会事務局 TEL 62-1111（内線 311）

高森町 高齢者福祉

ちいきほうかつしえん 高森町地域包括支援センター 便り 認知症サポーター講習進む

2月8日、民生・児童委員定例会で開催された認知症サポーター講習会



2月5日、高森町人権・同和教育推進協議会の就学前部会実践報告会で開催された認知症サポーター講習会

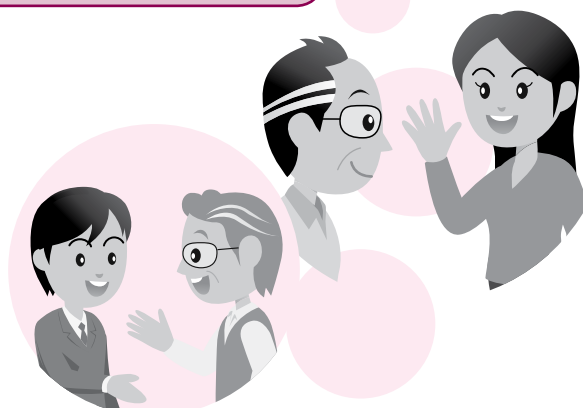
年齢を重ねると身体的な衰えとして脳機能も低下します。その中で記憶力に関係するものとして「認知症」が現実的な問題となってきました。
これまでも認知症の方のお気持ちを大切にされた介護方法などをお知らせしておりますが、認知症を正しく学び、そして認知症の方とご家族そして地域を支援していくことを目的として「認知症サポーター講習会」を開催しています。
この講習会は、各地区で開催されているサロン等において、今後も実施していきます。

認知症の方の介護・ケアのポイント

- **自尊心を傷つけないようにしましょう**
認知症になっても心は生きています。人としての尊厳や自尊心を傷つけるようなケアは、うまくいかないだけでなく、逆効果となります。
- **納得のいくように話しましょう**
理解力、判断力が低下している状況では「理詰め」よりも「情」、「納得」よりも「納得」されるように心がけましょう。
- **認知症の人のペースに合わせましょう**
何事もあまり急がせると混乱して逆効果となります。
- **情報は簡潔に伝えましょう**
いくつもの事を一度に指示されても実行は困難です。一つのことが終わってから次のことを伝えるようにしましょう。
- **不可解な言動を受け入れましょう**
不可解な言動は内面の不安や混乱の現れと理解して、まずはあえて受け入れましょう。
- **ストレスを与えないようにしましょう**
もともと、不安や混乱などストレスを抱えている状態なので、ストレスを加えると益々悪い状態になります。
- **失敗を責めず、頑張ったことをほめましょう**
失敗は大きなストレスとなります。また責めると閉じこもりの原因ともなります。出来たこと、頑張ったことに目を向け、その過程や頑張ったこと、うまく出来た結果をほめることが大切です。

高森町の高齢化率（平成23年1月末日現在）

世帯数 2,786				
人口	男	女	計	比率
	3,442	3,733	7,175	
65～74歳	431	535	966	13.46%
75歳以上	532	852	1,384	19.29%
計	963	1,387	2,350	32.75%



認知症についてのQ&A

私の父（母）は認知症でしょうか？

Q

私は仕事の関係上、他の町に住んでいます。私の父は高齢となり、体力や物覚えも低下していると思いますが、住み慣れた家で生活したいとの気持ちから一人暮らしをしています。

先日、父が住むご近所の方から、もしかすると父は認知症では？との連絡をいただきました。

私は忙しく帰れないので、電話では父と良く話しますが、その時の様子では、特に不自然さを感じることはありません。

私の父は認知症でしょうか？
また、もしも認知症だとしたらどうしたら良いでしょうか？

A

まず、このお尋ねだけからですと、お父さんが認知症かどうかはわかりませんが、認知症の症状である不自然な言動は少なくとも2〜3日は一緒に生活してみないと確認できないと言われています。

ご連絡をされたご近所の方は日々お父さんの生活の様子をご覧になっておられることから、何らかの不自然な状況を実際にいくつかご覧になり心配されて連絡されたものと思われると思います。

お忙しいでしょうが、まずは早めに一度お帰りになり、

ご近所の方から詳しく様子を聞かれて、実際にお父さんの様子を良く確認いただくことも大切かと思われます。

もしも、物忘れがひどくなったり、つじつまの合わない言動があった場合は、かかりつけ医にご相談ください。専門の医療機関を紹介される場合もあります。

何の病気にしても早期の受診と治療が大切です。

認知症と診断された場合、適切な治療も行われ、症状が落ち着いてきたり、早期であれば進行を遅らせる可能性もあります。

また、介護保険の認定を受けることが出来る状態でしたら、日常生活において必要な専門のサービスを受けることも出来ます。

町の地域包括支援センターや熊本県の「認知症ほっとコール」でも総合的なケアの相談をお受けしていますので、ご遠慮なくご連絡ください。

熊本県「認知症ほっとコール」
096-3555-1755

相談受付日 水曜日以外の毎日

(土・日・祝日も開設)

受付時間 午前9時〜午後6時

地域みんなで支えるお年寄り対策

個人や家族だけの対応では限界

老人対策はご本人やご家族だけの対応では困難な場合が多く、特に認知症が進み「徘徊」などの行動がみられるようになると、地域みんなで協力し合っただけの助け合いが必要です。

●お年寄りを見かけたら気軽に声をかけましょう。

●認知症で徘徊しているお年寄りを見かけたら、ご家族に知らせてあげましょう。

●お年寄りの一人暮らしやお年寄りだけの世帯にはご近所での見守り、声かけなどで協力し合いましょ。

⚠️高齢者が狙われている！ 「携帯の番号が変わった」 「カード預かります」 の電話は詐欺!!



- 警察官等がカードの暗証番号を聞くことはありません。
- こんな電話がかかったら最寄りの交番、警察署又は、110番に直ぐ通報を



熊本県警察

ち い き ほう かつ し え ん 高森町地域包括支援センター

高齢者一人暮らし、二人暮らし、昼間の一人暮らし、認知症などのご相談をお受けします
祝日・年末年始を除く月曜から金曜の午前8時半から午後5時まで

相談無料・秘密厳守

電話 62-1111 内線 123 番

〒869-1602 阿蘇郡高森町大字高森2168 (高森町役場・住民福祉課内)

高齢者福祉・介護保険についてのおたずねは、介護保険係 62-1111 (内線 124) までどうぞ

●日頃の生活の中で、できるだけ身体を動かしましょう。

●歩くとき、座るときなど、背筋を伸ばしましょう。

固定資産課税台帳の閲覧 及び 土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧ができます

台帳の閲覧

固定資産税を算定する基礎となる課税台帳の閲覧ができます。

自分の所有する固定資産の内容について知りたい人は、この期間のみ無料で閲覧できますのでご利用ください。

●閲覧期間

4月1日（金）～5月31日（火）
午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）

●閲覧場所

税務課固定資産係、草部出張所、野尻出張所

●閲覧できる人

固定資産の所有者（納税義務者）及び同居の親族、納税管理人、借地人・借家人（貸借にかかる資産のみ）

帳簿の縦覧

高森町に固定資産税を納税する人は、町内すべての課税対象土地及び家屋の価格等を記載した「土地価格等縦覧帳簿」及び「家屋価格等縦覧帳簿」を次の期間のみ無料で縦覧できますのでご利用ください。

●縦覧期間

4月1日（金）～5月31日（火）
午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）

●縦覧場所

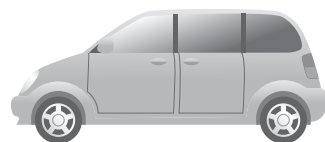
税務課固定資産係

●縦覧できる人

高森町に固定資産税を納税している人、納税者と同居の親族、納税管理人

■お問い合わせ先 税務課固定資産係 TEL 62-1111（内線 161）

軽自動車の廃車・名義変更の 手続きは3月末までに



軽自動車税は、毎年4月1日現在に所有（登録）している人に課税されます。

使用していなかったり、他の人に譲ったバイクや軽自動車は、廃車・名義変更の手続きをしないと課税されますので、3月末までに手続きをしてください。

また、高森町ナンバーのバイク等が盗難（警察への届出が必要）にあたり、ナンバープレートを紛失した場合にも手続きが必要となります。

●手続き先

・高森町ナンバー

125 ccまでのバイク、農耕作業用車（トラクター）等…税務課税務係

・熊本ナンバー

軽4輪車、126～250 ccの2輪車
…熊本県軽自動車協会
熊本市東町4丁目14番6号
TEL 096-369-6829

250 ccを超える2輪車…熊本陸運支局

熊本市東町4丁目14番35号

TEL 096-369-3189

●手続きに必要なもの

・高森町ナンバー

印かん、ナンバープレート

・熊本ナンバー

印かん、ナンバープレート、車検証（車検がある車両）、新名義人の住民票

■お問い合わせ先 税務課税務係 TEL 62-1111（内線 164・165）

くまもと電子申請窓口「よろず申請本舗」 「電子申請受付システム」のリニューアルについて

住民の皆様が、インターネットを利用して申請や届出等を行うことができる、くまもと電子申請窓口「よろず申請本舗」は、平成23年4月25日（月）午前9時から、新システムに移行（リニューアル）します。新システムのURLは、<https://www.e-tetsuzuki99.com/eap-jportal/kumamoto/>となります。

リニューアルに向け、現在申請受付を停止しており（申請状況の照会のみ、平成23年3月31日（木）17時まで可能）、平成23年4月1日から4月24日まではシステムを一時休止します。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

＜リニューアルに向けたスケジュール＞

- ・ 3月1日（火） 申請受付の停止
～3月31日（木）申請状況の照会のみ可能
- ・ **4月1日（金）**
～4月24日（日）【電子申請受付システムの一時休止】
- ・ 4月25日（月） 新システム公開（申請受付再開）

※詳細については「よろず申請本舗」をご覧ください。

よろず申請本舗

検索 

<http://www.shinseihonpo.kumamoto-idc.pref.kumamoto.jp/>

■お問い合わせ先

高森町役場 総務課 企画係 TEL 62-1111（内線205）

スポーツ安全保険の加入受付を 3月から開始しました

子供会や運動クラブなど団体活動を行う5名以上の方々に加入
ができます。万一のケガや賠償責任に備え加入しましょう。

心臓マヒや脳卒中の突然死に対しては突然死葬祭費用保険が支
払われます。掛金・補償内容は、次のとおりです。

※団体活動を行う5名
以上の方々に加入く
ださい。加入者ごとに
加入区分をご選択くだ
さい。

●保険期間●

- ・3月中に申し込みの場合……………平成23年4月1日～平成24年3月31日
- ・4月1日以降に申し込みの場合……………掛金を振込んだ日の翌日～平成24年3月31日

加入区分・掛金・補償額

加入対象者	補償される 団体活動等	加入 区分	年間 掛金 (1人 当たり)	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死 葬祭費用 保険
				死 亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)		
子ども 中学生以下 (特別支援 学校高等部 の生徒を含 む)	スポーツ活動・ 文化活動・ボラ ンティア活動・ 地域活動	A1	600円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償合算 1事故5億円 ただし、身体賠償は 1人1億円	突然死で (急性心不全、 脳内出血など) その親族が負担 した葬祭費用
	上記団体活動に 加え、個人活動 中も対象	AW	1,150円	(団 体 活 動 中)				身体・財物賠償合算 1事故5億500万円 ただし、身体賠償は 1人1億500万円	上限180万円
				(個 人 活 動 中)				身体・財物賠償合算 1事故500万円	対象外
大人	文化・ボランティ ア・地域活動、団 体員の送迎、応援、 準備、片付け	A2	600円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償合算 1事故5億円 ただし、身体賠償は 1人1億円	突然死で (急性心不全、 脳内出血など) その親族が負担 した葬祭費用 上限180万円
	スポーツ活動 スポーツ活動の指導	C	1,600円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
	子どものスポーツ 活動の指導・補助	AC	1,100円	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円		
	65歳以上	B	800円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
全年齢	危険度の高い スポーツ活動	D	9,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

★短期スポーツ教室は、インターネット加入のみの受付です。

全年齢	短期スポーツ教室 (開催期間3か月 以内)の活動	短期 スポーツ 教室	600円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償合算 1事故5億円 ただし、身体賠償は 1人1億円	突然死で (急性心不全、 脳内出血など) その親族が負担 した葬祭費用 上限180万円
-----	--------------------------------	------------------	------	---------	---------	--------	--------	---	--

※対象となる事故の範囲

- ・「団体の管理下における活動中」の事故と「その往復中」の事故(学校の管理下を除く)
- ・「AW」においては「団体の管理下における活動中とその往復中」とそれ以外の「個人練習、個人活動中」の事故(学校の管理下を除く)
- ・「AW」における「個人練習、個人活動中」の傷害保険事故の場合には、日射・熱射病及び細菌性・ウイルス性食物中毒は対象となりません。

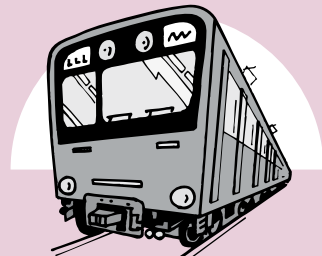
※加入区分

- ・団体活動を行う5名以上の方で加入ください。加入区分は加入者ごとにお選びいただけます。
- ・B区分については平成23年4月1日と掛金の支払い手続きを行った日のいずれか遅い日の満年齢が65歳以上の方が対象です。
ただし、高額補償をご希望の方はC区分でも加入できます。
- ・AC区分は子どもへのスポーツ活動の指導・補助です。高校生以上の方への指導や、大人だけのスポーツ活動は補償されません。
- ・短期スポーツ教室(開催期間3ヶ月以内)の活動についてはインターネット加入限定となっております。また次の条件を満たす講義講習型のスポーツ教室をいいます。
条件①実施する教室ごとに募集要項に基づいて参加者を募集している。条件②活動場所に指導者があり、参加者を指導・監督している。条件③予め活動場所、日時及び参加者が定められており、活動期間が3ヶ月以内であること。

■お問い合わせ先 スポーツ安全協会熊本県支部 TEL 096-213-9015 高森町教育委員会 TEL 62-1111 (内線 243)

(平成 23 年 3 月現在)

南阿蘇鉄道列車時刻表



上り ▶ 立野行

列車番号	高 森	見 晴 台	阿 蘇 白 川	中 松	白 水 高 原	阿 蘇 下 田	加 勢	長 陽	立 野
2	5:37	5:39	5:43	5:47	5:50	5:52	5:55	5:57	6:03
4	6:14	6:16	6:20	6:24	6:27	6:29	6:32	6:34	6:40
6	7:40	7:42	7:46	7:50	7:53	7:55	7:58	8:00	8:06
8	8:50	8:52	8:56	9:00	9:03	9:05	9:08	9:10	9:16
トロッコ列車	9:45	通過	9:54	10:03	10:07	10:12	10:16	10:19	10:32
10	10:28	10:30	10:34	10:38	10:41	10:43	10:46	10:48	10:54
12	11:50	11:52	11:56	12:00	12:03	12:05	12:08	12:10	12:17
14	12:55	12:57	13:01	13:05	13:08	13:11	13:13	13:15	13:21
トロッコ列車	13:33	通過	13:43	13:51	13:55	13:59	14:04	14:06	14:19
8016	13:33	通過	13:43	13:51	13:55	13:59	14:04	14:06	14:12
16	14:55	14:57	15:01	15:05	15:08	15:11	15:13	15:15	15:21
18	16:20	16:22	16:26	16:30	16:33	16:36	16:38	16:40	16:46
20	17:54	17:56	18:00	18:04	18:07	18:09	18:12	18:14	18:20
22	18:38	18:40	18:44	18:49	18:52	18:54	18:57	18:59	19:05
24	19:53	19:55	19:59	20:03	20:06	20:09	20:11	20:13	20:19
26	21:03	21:06	21:09	21:13	21:16	21:19	21:21	21:23	21:29

下り ▶ 高森行

列車番号	立 野	長 陽	加 勢	阿 蘇 下 田	白 水 高 原	中 松	阿 蘇 白 川	見 晴 台	高 森
3	6:06	6:13	6:15	6:18	6:21	6:24	6:29	6:33	6:36
5	7:30	7:37	7:39	7:42	7:45	7:50	7:54	7:59	8:02
7	8:15	8:22	8:24	8:27	8:30	8:33	8:37	8:42	8:45
9	9:44	9:51	9:53	9:56	9:59	10:03	10:07	10:12	10:15
11	11:03	11:10	11:12	11:15	11:18	11:22	11:26	11:31	11:34
トロッコ列車	11:25	11:38	通過	11:46	11:51	12:00	12:08	通過	12:19
13	12:47	12:54	12:56	12:59	13:02	13:05	13:10	13:14	13:17
15	13:32	13:39	13:41	13:44	13:47	13:50	13:55	13:59	14:03
トロッコ列車	14:35	14:48	14:51	14:55	15:00	15:06	15:15	15:22	15:27
8017	14:35	14:48	14:51	14:55	15:00	15:06	15:15	15:22	15:25
17	15:30	15:37	15:39	15:42	15:45	15:49	15:53	15:58	16:01
19	17:14	17:21	17:23	17:26	17:29	17:33	17:37	17:42	17:45
21	18:30	18:37	18:39	18:42	18:45	18:49	18:53	18:58	19:01
23	19:45	19:52	19:54	19:57	20:00	20:03	20:08	20:12	20:15
25	20:55	21:02	21:04	21:07	21:10	21:13	21:18	21:22	21:25
27	21:34	21:41	21:43	21:46	21:49	21:52	21:56	22:01	22:04

※時刻表内「通過」の駅は停車しませんのでご注意ください。

※2 列車～3 列車は、土・日・休日及び平成23年3月26日～4月7日、7月21日～8月31日、12月23日～平成24年1月9日まで運休します。

※8016 列車・8017 列車は、トロッコ列車が運転しない場合普通列車で運転します、尚トロッコ列車が運転する日は連結して運転します。

・ゆうすげ2号、3号、4号、5号は観光トロッコ列車です。

・観光トロッコ列車は、平成23年3月5日～11月27日までの土・日・休日運転。ただし平成23年3月19日～4月10日、4月29日～5月8日、7月16日～8月31日は毎日運転します。

・トロッコ列車は、運賃と別に「トロッコ専用料金（大人500円、小人300円）」が別途必要です。

・トロッコ列車は、指定席に空席がある場合に限り、乗車希望日10日前から前日までの9時～17時まで予約を承ります。

■お問い合わせ先 南阿蘇鉄道株式会社 TEL 62-0058

高森町の

あれこれ



▼協定書に調印し、握手を交わす（左から）小原社長、兵谷副知事、藤本町長



企業・法人等との協働の森づくり協定調印式

高森町と前田建設工業(株)が森づくりのため 2000 本植樹

2月3日、県庁知事応接室で「企業・法人等との協働の森づくり協定調印式」が行われ、高森町は町有林の森林整備に取り組む協定を前田建設工業(株)と結びました。この協定は、社会貢献の一環として森林整備活動に取り組む同社が、当町町有林1ヘクタールに広葉樹約2,000本を植樹するもので、「MAEDAの森たかもり」と名付けられます。3月19日には、町、同社の社員や地域住民が参加して植樹祭が開催される予定です。

▼「地域貢献賞」を受賞された本田逸雄さん



第51回熊本県農業コンクール大会

本田さんが地域貢献賞を受賞

2月3日、熊本テルサで「第51回熊本県農業コンクール大会」が開催されました。これは、県内の優れた農業経営者や、農業を通じた地域活性化の取り組みを顕彰しているものです。本田逸雄さんは、「官一民一牧野組合」のコーディネート役として尽力し、牧野の管理維持体制の立て直しに大きく貢献されたことが評価され「地域貢献賞」の受賞となりました。おめでとうございます。

2011 松橋トーナメント小中学生バドミントン大会 幸野・本田ペアが見事準優勝

1月23日、宇城市松橋総合体育文化センター（ウイング松橋）で「2011 松橋トーナメント小中学生バドミントン大会」が開催されました。高森東中学校バドミントン部からも選手が出場し、ダブルスの部では24ダブルスが参加し、本田・幸野ペアが見事準優勝。決勝戦は20-21と惜敗しましたが見事な成績をあげました。



▲準優勝に輝いた幸野佑亮くん(1年)と本田美三弥くん(1年)

▼卒業生たちにとって心に残る旅になったようでした



南阿蘇鉄道卒業列車発車式 トロッコ列車に乗って思い出づくり

2月18日に高森駅で卒業列車発車式が行われました。これは、南阿蘇鉄道が高校生たちへ卒業記念にと行われたものです。卒業生代表として中村優子さんが挨拶し列車は発車しました。列車内ではぜんざいやあつあつの蒸かし芋が振る舞われ、帰りにはお楽しみクイズなどもあり卒業生にとって思い出に残る1日となったようでした。

新酒とふるさとの味まつりオープニングセレモニー 新酒を求めたたくさんの人が来町

2月12日、観光交流センターで「新酒とふるさとの味まつりオープニングセレモニー」が行われました。「新酒列車」で来町した参加者たちは、小雪の舞い散る中、観光交流センターに到着。鏡開きを行い開幕を盛大に祝いました。たかもりの味に舌鼓をうっていました。3月13日は観光交流センターで「ラストイベント」が開催されます。



▲新酒の鏡開きが行われ、参加者全員に振る舞われました

▼三森さんと吉良山さんは参加部門で優賞を受賞しました



南阿蘇4HC活動報告 谷川さんが県農業者会議で秀賞を受賞

2月10日、熊本県庁にて熊本県農業者会議が開催されました。地域活性化部門には会長の谷川洋一さん、露地野菜部門に吉良山寿久さん、若人の主張に三森健史さんが参加しました。谷川さんは、演題「GO NEXT STAGE～農業で人生を変える～」を発表。食育体験や農業経営サクセスプラン、定例会時の勉強会、家族経営協定が評価され見事秀賞を受賞されました。

大切畑・所尾野地区 大切畑・所尾野地区町営水道通水式

2月7日、大切畑地区水道組合等立ち会いのもと「町営水道通水式」が行われました。現在の水源は、夏場に水不足の時に生活に支障がでることもありました。このような問題を解消するため、平成20年度から平成22年度の3カ年にかけて施行されました。今後、安全・安心・安定した飲料水の供給ができるように万全を期します。



▲平成23年4月1日からの実質稼働の予定です

消防
なんでも

南部分署



火の取り扱いには ご注意を！

この季節は、空気も乾燥し風の強い日が増えます。また、野焼きや枯草・枯れ枝等の焼却も多くなり、火災が発生しやすい季節です。十分に注意して下さい。

●消防署に必要な届出

- ・野焼き …… (届出が必要)
- ・枯草、枯れ枝等の焼却 …… (消防署に連絡)
- ・煙殺虫剤の使用 …… (消防署に連絡)
- ・他から見て火災と思われる行為 …… (消防署に相談)

●野焼き等をする時は

- ・まずは消防署に連絡を
- ・焼却中にその場から離れないこと
- ・延焼拡大には十分注意を
- ・火の始末 (完全に消えているか) をしっかりと



■お問い合わせ先

阿蘇広域消防本部南部分署

Tel 621-90334

こちら高森警察署です！



暴力団と決別した熊本県の実現 「熊本県暴力団排除条例」が施行されます

「熊本県暴力団排除条例」が平成23年4月1日から施行されます。(一部7月1日施行)

この条例は、県民、社会全体で暴力団を排除し、安全で平穏な生活を確保し、社会経済を健全に発展させることを目的としています。

事業者の皆さん。

暴力団排除条例施行を機に暴力団との関係を絶ちましよう。

条例が施行されると、事業者の方々が暴力団員に用心棒料やみかじめ料等の金品等を供与することとは、罰則や勧告・公表などの行政的な措置の対象となる場合があります。

これを機に暴力団との関係を断ち切って健全な事業活動を行いましょう。

この件でご相談がありましたら、最寄りの警察署又は警察本部までご連絡下さい。



■お問い合わせ先

高森警察署

Tel 620110

熊本県警察本部組織犯罪対策課暴力対策係

Tel 09638110110

知っておきたい

税情報



期限内納付と振替期日

平成22年分確定申告分の納付期限は次のとおりです。

●申告所得税の納付期限

平成23年3月15日(火)

●消費税及び地方消費税(個人事業者)の納付期限

平成23年3月31日(木)

納税は、お近くの銀行(日本銀行蔵入代理店)などの金融機関(ゆうちょ銀行を含む。)、税務署の窓口で受け付けています。

また、申告所得税と消費税及び地方消費税(個人事業者)の納税は、金融機関の預貯金口座から自動的に振り替える「振替納税」が大変便利です。まだ利用されていない方は、是非ご利用ください。

振替納税の振替日は次のとおりです。

●申告所得税の振替日

平成23年4月22日(金)

●消費税及び地方消費税(個人事業者)の振替日

平成23年4月27日(水)

なお、納付期限に遅れた場合又は口座振替がでなかった場合は、納付期限の翌日から延滞税がかかりますのでご注意ください。

納税や「振替納税」のことでお分かりにならないことがありましたら、阿蘇税務署にお尋ねください。

■お問い合わせ先

阿蘇税務署

Tel 0967-22-0551

人権

部落差別に係る意識には、必ずと言っていいほど誤った知識や偏った見方が関係しています。つまり、同和問題を正しく理解せず、事実に基づかない他人のうわさ等をそのまま信じて予断・偏見が形成され、それが今日まで生き延びていたことが大きく関係しています。

この身分制度は、民衆を分断することで体制の維持を図るという目的を持って政治的・人為的に作られたものであるため、合理的な説明をすることが出来ません。このため、部落の起源については例えば、異民族の子孫であるとか豊臣秀吉が朝鮮出兵から連れて帰った人の子孫とか、歴史的な事実と反するデタラメなものとなります。そもそも祖先や民族であるいは人種によって差別するのは誤った考えです。



熊本県人権情報誌「コッコロ通信」より抜粋

国民年金だより

年金相談が 予約制になります (平成23年4月から実施)

毎月、第4金曜日に高森総合センターにおいて、年金相談を実施しておりますが、平成23年4月から予約制になります。

予約をされる方は直接、熊本東年金事務所へご連絡ください。(平成23年3月までの、これまで同様、随時受付となります。)

●予約受付先

熊本東年金事務所 **TEL 096-367-2503**

※随時受付もしておりますが、予約された方が優先となりますので、お早めのご連絡をお願い致します。

●これからの年金相談(予定日)

3月25日(金)、4月22日(金)、5月27日(金)、6月24日(金)



平成23年度国家公務員採用試験（大学卒業等程度）

国家公務員採用Ⅰ種試験

○受験資格 ①昭和53年4月2日～平成2年4月1日生まれの人 ②平成2年4月2日以降生まれで大学を卒業した者、平成24年3月までに卒業見込みの者及び人事院が同等と認める者

○受付期間

・インターネット
4月1日（金）～4月8日（金）
・郵送又は持参
4月1日（金）～4月8日（金）

○第1次試験日 5月1日（日）

国家公務員採用Ⅱ種試験

○受験資格 ①昭和57年4月2日～平成2年4月1日生まれの人 ②平成2年4月2日以降生まれで大学・短大・高専を卒業した者、平成24年3月までに卒業見込みの者及び人事院が同等と認める者

○受付期間

・インターネット
4月11日（月）～4月20日（水）
・郵送又は持参
4月11日（月）～4月20日（水）
○第1次試験日 6月19日（日）

国税専門官採用試験

○受験資格 ①昭和57年4月2日～平成2年4月1日生まれの人 ②平成2年4月2日以降生まれで大学を卒業した者、平成24年3月までに卒業見込みの者及び人事院が同等と認める者

○受付期間 4月1日（金）～4月14日（木）

○第1次試験日 6月12日（日）

労働基準監督官採用試験

○受験資格 ①昭和57年4月2日～平成2年4月1日生まれの人 ②平成2年4月2日以降生まれで大学を卒業した者、平成24年3月までに卒業見込みの者及び人事院が同等と認める者

○受付期間 4月1日（金）～4月14日（木）

○第1次試験日 6月12日（日）

法務教官採用試験

○受験資格 ①昭和57年4月2日～平成2年4月1日生まれの人 ②平成2年4月2日以降生まれで大学・短大・高専を卒業した者、平成24年3月までに卒業見込みの者及び人事院が同等と認める者

○受付期間 4月1日（金）～4月14日（木）

○第1次試験日 6月12日（日）

お問い合わせ先

人事院九州事務局第二課試験係
Tel 092・431・7733

海上保安官募集

海上保安庁では、海上保安学校学生を募集しています。試験日程、受験資格については次のとおりです。

海上保安学校（特別）試験日程

○受付期間 4月1日（金）～4月8日（金）

○第1次試験 5月15日（日）

○受験資格 高等学校またはこれと同等と人事院が認める学校を卒業し、又は卒業する見込みであり、入学する年の4月1日現在で24歳未満で必要な受験資格を満たしている者

※海上保安学校学生（特別）は、10月期入学生です

※なお、受験資格、受験手続等の詳細は、海上保安庁ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

お問い合わせ先

第十管区海上保安本部総務部人事課
Tel 099・250・9800



「うみまる」

地方自治法施行60周年記念貨幣（熊本県分）が発行されます

いよいよ3月12日に九州新幹線が全線開業しますが、それに合わせて、熊本県の図柄で記念貨幣が発行されます。



千円プレミアム型銀貨幣



500円貨幣

【千円プレミアム型銀貨幣】

雄大な「阿蘇」をデザイン（造幣局より通信販売）

○申込予定時期 平成23年3月頃

○商品発送予定時期 平成23年5月頃

【500円貨幣】

勇壮な「熊本城」をデザイン（金融機関の窓口で引換）

○引換予定時期 平成23年7月頃

○参考ホームページ

「財務省」 <http://www.mof.go.jp/jouhou/sonota/koko/joukyou.html>

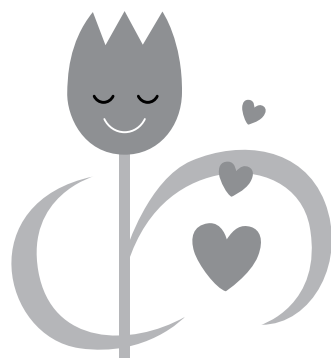
「造幣局」 <http://www.mint.go.jp/prefecture/index.html>

お問い合わせ先

熊本県新幹線元年戦略推進室
Tel 096・333・2134

「見つめようーひとりひとりの心の健康」フォーラムの開催について

阿蘇保健所では、阿蘇地域の住民を対象とした心の健康づくりフォーラムを開催します。是非参加しませんか。



ペットは愛情と責任をもって飼いましょう。

最近、犬の放し飼いや捨て犬が多くなっています。ペットも皆さんの家族です。近隣や周囲の人に迷惑をかけることなく、愛情と責任をもって飼いましょう。

また、繁殖を希望しない場合には、不妊・去勢処置を行いましょう。

★犬の登録と狂犬病予防注射

生後 91 日以上の子犬は、狂犬病予防法により、一生に 1 度の登録と毎年 1 回の狂犬病予防注射を受けなければなりません。登録されていない犬を新たに飼い始めた場合は、30 日以内に登録してください。また、犬の死亡や転入・転出など、登録の内容に変更が生じたときにも届出が必要になります。登録は住民福祉課で受け付けています。

★犬の放し飼いはやめましょう

犬は綱や鎖でつなぐか、囲いの中で飼いましょう。犬自身や周囲の人の安全のため、またフン尿など環境衛生のためにも飼い主の責務として、犬は絶対に放さないでください。散歩をするときも必ずつないだ状態で行ってください。

★犬のフンはきちんと始末しましょう。

犬のフンの始末は飼い主にとって当然のマナーです。散歩の際はビニール袋を持ち、フンの始末をきちんとしましょう。犬が好きな人ばかりではないことに考慮し、周囲へ十分な気配りと正しいしつけを心がけましょう。



近所の犬が道路や畑にフンをして困っています。

こんなトラブルをよく耳にします。近所からは直接は苦情を聞かないかもしれませんが、周囲に迷惑をかけていることがあります。責任と愛情をもって飼いましょう。

■お問い合わせ先 住民福祉課健康推進係
Tel 62 - 1111 (内線 126)

○日時 平成 23 年 3 月 22 日 (火)
午後 1 時～4 時
○場所 阿蘇いこいの村
○内容 阿蘇地域における心の健康に関する実態調査結果報告、講演「気づき、かわり、つないでいこう」みんなを支える心の健康」
※ 3 月 16 日 (水) までにお申し込みください (定員 200 名)
■申込み・お問い合わせ先 阿蘇保健所保健予防課
Tel 0967-321-0535

子どもの携帯電話事情
フィルタリング解除は危険
新入学の季節が近づき、子どもに携帯電話を購入する家庭が多くなります。しかし、子どもが犯罪に巻き込まれるケースが急増し、その被害者の大半が有害情報を除去するフィルタリングを解除しています。
携帯電話を購入する時が重要です。家庭の中で、フィルタリングが子どもの身を守る強い味方であることを理解させましょう。
■お問い合わせ先 熊本県教育庁教育政策課
Tel 0967-333-2674

入札結果(500万円以上)
○入札日 平成 23 年 2 月 10 日
○工事名 大戸ノ口・本河原線道路整備工事
○契約金額 6,741,000 円
○工期 平成 23 年 2 月 16 日～平成 23 年 3 月 25 日
○請負者 (有)古澤建設

自転車さんぽで阿蘇のお宝さがし 春のジオパークで遊ぼう！

自分で地図を見ながら自転車であらゆる宝探しサイクリングをしましょう。よく知っているはずの町や阿蘇谷の景色が、全く違うものに見えてきます。地図上に26ヶ所示されたクイズお宝ポイント（TP）を、3時間以内で8ヶ所以上探します。他の人が行かない場所を訪問できると高得点。TPを沢山訪問すると、阿蘇ジオパークのジオサイトがたっぷり楽しめます。親子で、友達と一緒に、参加してみませんか。子供車でも買物自転車でもスポーツサイクルでも何でもOKです。レンタサイ



クルも有料で可能ですので、申込み前にお問い合わせ下さい。

○開催日 4月24日（日）

※前日の天気予報の、降水確率60%以上で中止します。

朝8時半 受付・地図配布

9時〜 ルール説明

10時 スタート

13時 ゴール

13時半 表彰式

○集合・解散場所 阿蘇市総合センター内・農村環境改善センター（阿蘇市内牧976-2 TEL0967-321333）

○参加規定 原則1グループ3人まで。小学生以下は保護者要同伴。

○参加費 1人1,500円、グループで1人増えるごとに+500円。（保険代含む）

※レンタサイクルを申し込む場合は料金別途。

■お問い合わせ先

阿蘇ジオパーク推進協議会（事務局・阿蘇地域振興デザインセンター）
Tel 0967-221-4801
E-mail: info@asodc.or.jp

初市開催に伴う交通規制

3月20日（日）と21日（月）の両日、中心市街地一帯で毎年恒例の「初市」が開催されます。このことに伴い左記区間が全面通行止めとなります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力の程よろしく願います。

○規制時間 午前9時〜午後7時まで



第36回熊日学童オリンピック ク柔道大会の結果

平成22年12月12日、第36回熊日学童オリンピックク柔道大会兼第38回熊本県下少年柔道練成大会が山鹿市総合体育館で開催されました。

本町からは男女混成（全45チーム参加）の部と女子（全18チーム参加）の部に参加しました。結果、女子の部で見事3位に入賞しました。



▲左から、三森紗恵さん、荒牧美咲さん、荒牧真歩美さん

モシモシ健康情報

健康問題を24時間、
日替わりでお送りします。

○3月の週間プログラム

月曜日 耳鳴りについて

火曜日 薄毛、抜け毛の内服治療
剤について

水曜日 おならについて

木曜日 心をはぐくむ むし歯予防

金曜日 入浴中の突然死を予防
しましょう

土・日曜日 医療費助成が始まった
新しいワクチン

TEL 096-385-3300 ミミツワ



二級ボイラー技士免許 受験資格取得講習

ボイラー技士免許は国の試験資格です。ボイラー技士は工場、病院、事務所などのボイラーの取扱いに活躍しています。ボイラー取扱いは就業制限業務となっており、二級ボイラー技士以上の免許を有するものでなければ就業できません。

「実技講習」は二級ボイラー技師免許試験の受験資格を取得するための講習で、法令で定められた講習を20時間以上行います。

労働安全衛生法に基づく ボイラー実技講習

○実施日時・場所 ①5月28日（土）

③30日（月）（熊本市） ②7月6日（水）③8日（金）（熊本市） ④10月15日（土）⑤17日（月）（熊本市）

※この講習を修了すれば「二級ボイラー技士国家試験の受験資格」を取得できます。

小規模ボイラー取扱講習

○実施日時・場所 ①6月9日（木）②10日（金）（熊本市） ③10月20日（木）④21日（金）（熊本市）

※この講習を修了すれば「小規模ボイラーの取扱資格」を取得できます。

お問い合わせ先

社団法人日本ボイラ協会熊本支部
TEL 096-362-7775

無料登記相談所を 開設します

熊本地方事務局による無料の登記相談所が開設されます。

当日は、土地・建物等の売買・贈与・相続等の登記に関する相談について熊本地方事務局職員が対応しますので、お気軽にご相談下さい。

○日時 平成23年3月17日（木）

午前10時から午後7時まで
※ただし、正午から午後1時まででは除きます。

○場所 阿蘇市役所2階会議室
お問い合わせ先

熊本地方事務局総務課庶務係
TEL 096-364-2145（代表）

肥後狂句

（阿蘇御神火会）

ずるい	我が社の品と瓜二つ	岡本	琴司
あらたまり	娘の酌のほろ苦さ	渡辺	雲海
ご用心	馬鹿も風邪引く この寒さ	後藤	信子
ずるい	我が家の分は 無農薬	藤本	無心
ハダカ一貫	今じゃ重機も並べとる	桐原	白酔
ご用心	地震 雷 認知症	後藤	愛子
ずるい	苦勞させて言うた癖	松山	キヨ子
ご用心	組が国勢調査する	市原	正成
ご用心	切れん保証は無アザイル	浦塚	南天

歌詠み

俳句

（河原すすきの句会）

吹雪降る白竜のごとくるい舞う	瀨田	博
一木の日陰の先に残り雪	後藤	法龍
速らなりて氷の簾古閑の滝	本田	訓子
古稀の春はるかに遠い恋の春	岩下	京子
年重ね健やか願う恵方巻き	本田	初雄
シベリヤを思い興さす今朝の寒	森	政隆



花粉症予防・対策に効果的な食生活 『まごわやさしい』とは？

今年も花粉症の季節となりました。
みなさんは万全の対策をとられていますか？

今年は、例年の50倍80倍という大量の花粉が飛散する予想がされています。花粉を遠ざけ、花粉症と上手につきあうコツを心得、憂鬱なシーズンを乗り切りましょう。

●花粉症とは…

花粉症とは、色々な花粉によって起きてしまうアレルギー性の病気です。主な症状はくしゃみや鼻水、目のかゆみとなります。春や秋など花粉が飛ぶ時期になると鼻がムズムズしてかゆくなったり、くしゃみを連発。鼻水が止まらず、鼻がつまる、目もゴロゴロしてかゆく、涙が止まらない、咳が出て喉が痛む、体全体がかゆい、顔がほてる、お腹が痛いなどの症状があります。

●花粉の多い日は…

- 1 晴天で気温が高い日
- 2 空気が乾燥し、風が強い日
- 3 雨上がりの翌日や気温の高い日が2～3日続いたあと

●花粉症予防の食べ物…

～控えたい食べ物～

動物性タンパク質（肉・卵・牛乳など）…高タンパクの食べ物を摂り過ぎて消化酵素の分泌が追いつかなくなると、分解できないアミノ酸が

腸に吸収されると、体はそれを異物とみなしてアレルギーの要因になります。

白砂糖（ケーキ・菓子類などの甘味品）…白砂糖はアレルギーを促進し、花粉症などのアレルギーの引き金になると考えられています。

～良い食べ物～

和食中心の食事…腸内環境を整えて花粉症の予防対策になる食べ物が和食に多くあります。

「まごわやさしい」と憶えると楽です。

ま（まめ） **ご**（ごま） **わ**（わかめなどの海藻） **や**（野菜） **さ**（さけ） **し**（シイタケなど） **い**（芋）

野菜…ニンニクと玉ねぎは、免疫力を高める・肺と気道をきれいにする・炎症を抑制する・鎮静薬の働きをする・尿の出をよくするなどの働きがあります。

玉ねぎの皮に含まれるケセルチンは花粉症に有効な成分として知られています

～粘膜を丈夫にするカロテンたっぷりレシピ～ 「にんじんご飯」

材 料（4人分）

- ・米 …… 2合弱
- ・酒 …… 大さじ1強
- ・しらす干し …… 30g
- ・にんじん …… 100g
- ・バター …… 大さじ1
- ・昆布 …… 10センチ角1枚
- ・パセリ …… 4g

作 り 方

- ① にんじんはすりおろす。しらす干しは酒をふってしばらく置く。（塩気の強いものや乾燥度の強いものは、熱湯をかけて酒をふる）
- ② 米をといで、①とバター、昆布を加えて炊く。
- ③ パセリはみじん切りにし、ご飯に混ぜ込む。

1人分の栄養価

エネルギー 338kcal、タンパク質 8.2g、脂質 3.0g、カルシウム 57mg、鉄分 0.9mg、塩分 0.7g

おくやみ
もうし
あげます

2011年1月受付分(敬称略)

【住 所】	【死 亡 者】	【年 齢】	【御 遺 族】
上色見・前 原	後藤テル子	93	後藤 富人
高 森・昭 和	桐原 セイ	85	桐原 茂二
菅 山・菅 山	遠山 澄男	74	遠山レイ子
高 森・昭 和	田上スミエ	98	田上 泰彦
芹 口・中 間	富永 連	89	富永 利春
色 見・小倉原	村上 元次	80	村上 栄次
高 森・昭 和	市原 義臣	76	市原スマコ
高 森・森	徳丸スエ子	94	徳丸 昭雄
高 森・上 在	荒牧 忠孝	81	上村テル子
上色見・西中原	田上サヨ子	68	田上 隆一
高 森・下 町	宇藤 良三	95	宇藤 マコ

愛の
ご寄付
CONTRIBUTION

●町社会福祉協議会へ(敬称略)

【香典返し】

甲斐 利子	桐原 茂二
遠山レイ子	穴見 廣近
市原スマコ	岩下 克尚
宇藤 マコ	野尻 善人

【一般寄付】

高森町消防団

●広報寄付料(敬称略)

田上 一生(福岡県北九州市)

まち
の
人
口

平成23年1月31日現在



人口／7,175人(+ 7)
男性／3,442人(± 0)
女性／3,733人(+ 7)
世帯／2,786戸(+ 1)

編集後記

An editorial postscript

▶立春を過ぎ、寒さも和らいできました。春の訪れもあと少しでしょうか。▶3月は年度を締めくくる月です。町内の各学校でも卒業式や終了式が行われます。中学校や高校に進学する人、1つ学年が上がる人などさまざまですが、それぞれの学校・学年で目標を持ってがんばってください。

高森カレンダー

Takamori Calendar

3月16日～4月15日

●3月16日(水)

友遊クラブ(朋遊館)／13:30～15:30

●3月17日(木)

1歳半児健康診断(高森総合センター)／13:30～
町長選挙・町議会議員一般選挙に伴う立候補予定者
説明会(高森総合センター)／14:00～
断酒会(高森総合センター)／18:30～19:30

●3月18日(金)

血管若返り教室(高森総合センター)
／9:00～12:00

●3月19日(土)

「MAEDAの森たかもり」植樹祭(高森東中学校、
下切・所尾野団地)／10:00～13:30

●3月24日(木)

町内小学校卒業式(各小学校体育館)／10:00～
友遊クラブ(朋遊館)／13:30～15:30
断酒会(高森総合センター)／18:30～19:30

●3月25日(金)

高森保育園卒園式(高森保育園)／9:30～
年金相談(高森総合センター)／10:00～15:00
役場支払日

●3月26日(土)

色見保育園卒園式(色見保育園)／10:00～
高森東保育園卒園式(高森東保育園)／13:30～

●4月4日(月)

町立保育園合同入園式(高森総合センター)／
10:00～

●4月7日(木)

断酒会(高森総合センター)／18:30～19:30

●4月10日(日)

熊本県議会議員一般選挙(4月1日告示)
(町内各地)／7:00～18:00

●4月14日(木)

断酒会(高森総合センター)／18:30～19:30

休日在宅医

■3月13日～4月10日分

◎診療は午前9時から午後5時まで

3月13日 平 田 医 院 TEL 62-0216

3月20日 のむら内科クリニック TEL 096-292-2250

3月21日 阿 蘇 立 野 病 院 TEL 68-0111

3月27日 寺崎内科胃腸科クリニック TEL 62-0378

4月 3日 南郷谷整形外科医院 TEL 62-3351

4月10日 渡 邊 内 科 TEL 67-1777



交通安全を誓い、高森路を力走！

大会には一般の部に20チーム、小学校男子の部に8チーム、小学校女子の部に5チーム、中学・高校男子の部に11チーム、中学・高校女子の部に5チームが出場し、早春の高森路を駆け抜けました。

チーム構成は、駐在区や職場、学校などさまざま。1チーム6人のメンバーで「交通安全」と書かれた黄色いタスキをつなぎました。

観光交流センター周辺市街地を一周するコースで行われ、沿道には力走する選手を応援しようとたくさんの声援で溢れました。また、親子や兄弟で出場している選手も多く、お互いを励まし合いながら走る姿が印象的でした。

交通事故のない安全で住みよいまちづくりと、駅伝を通じた健康づくり、町民同士のふれあいを目的にしたこの大会。今年も大成功で幕を閉じました。



たくさんの声援と ふれあいで今年も 大成功！

一般の部で1位に輝いた九州学院OB会。終止安定した走り、前年優勝の広域消防にも大差をつけ優勝を飾りました。

豚汁とおにぎりで疲れをいやす

競技終了後に観光交流センターで町食生活改善推進員の協力をいただき、豚汁とおにぎりが振る舞われました。選手たちは温かい豚汁に舌鼓を打ちながら疲れをいやしていました。



参加チーム紹介（順不同） ★が優勝チーム

▼一般の部

アルファテック A、アルファテック B、青山製作所 A、青山製作所 B、青山製作所 C、高森町役場、ファイヤーファイターズ（阿蘇広域消防）、昭和、★九州学院 OB 会、たまご（高森寮）、ニワトリ（高森寮）、ヒヨコ（高森寮）、Donkeys parents、高森中学校職員、社会人サッカークラブ、高森警察署、レインボー色見、草部、高森中央カイズン、ザ・氷点下

▼小学校男子の部

★少年野球高森ドンキーズ、少年野球6年ドンキーズ、グータラゴロゴロズ、RX-7（オープン参加）、高森ファイターズ、ミラクル「中央小」7、高森中央FC、高森中央小音楽部

▼小学校女子の部

★高森美少女時代、4年中央バスケット、ドドスコバスケット部美女軍団、新羽田国際空港！ラブ注入、チームドドスコ

▼中学・高校男子の部

高森中陸上部 A（オープン参加）、高森中陸上部 B（オープン参加）、チームジャッキー（高森中野球部）、チームジャッキーⅡ（高森中野球部）、★高森高校陸上部、高森高校野球部 A、高森高校野球部 B、高森高校野球部 C、高森高校テニス部、昔の栄光チーム A、昔の栄光チーム B

▼中学・高校女子の部

高森中学校ソフトテニス部、BSG7、★高森高校陸上部、高森高校ハンドボール部 A、高森高校ハンドボール部 B